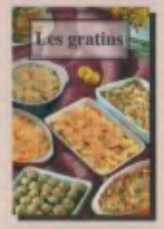
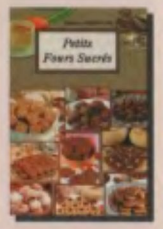
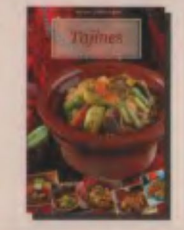




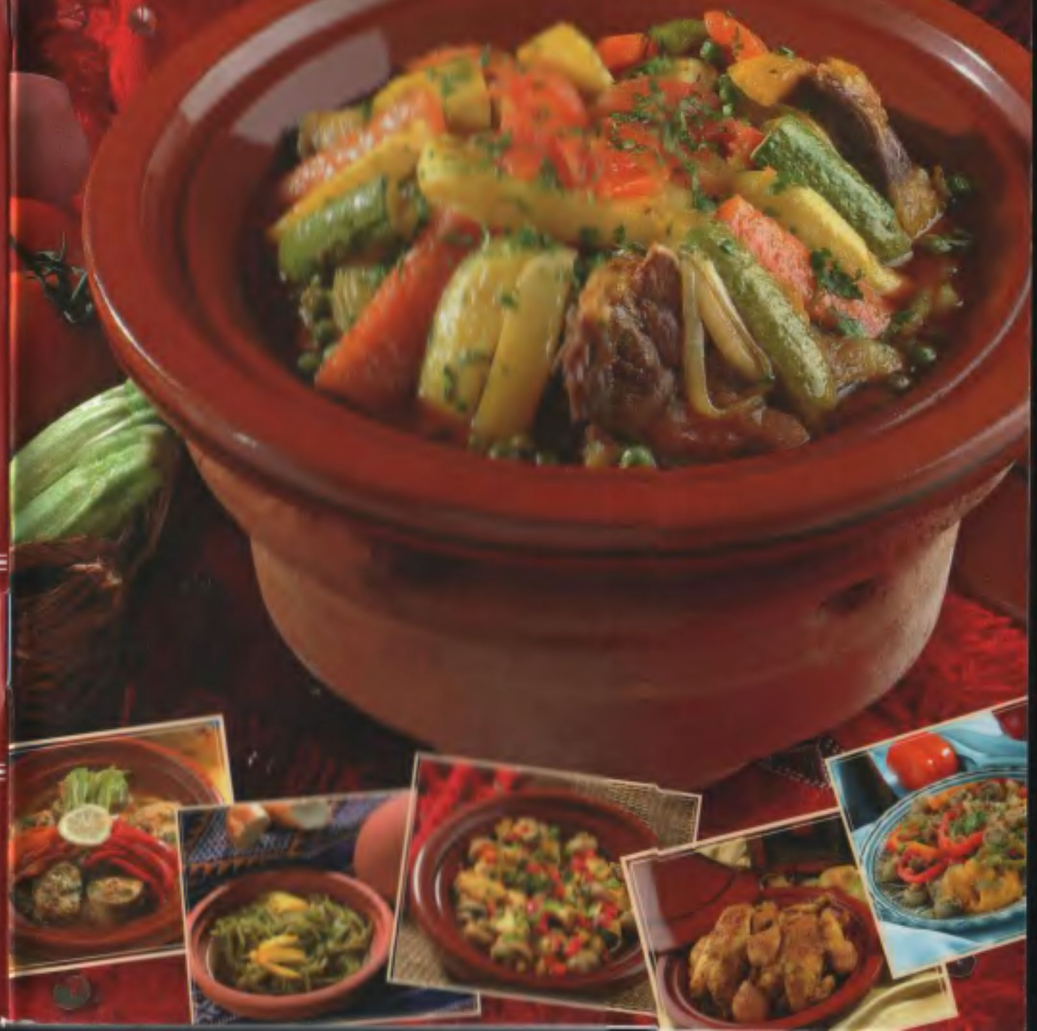


Editions
AARAOUI
ISBN 9954-1-3005-5

Rachida AMHAOUCHE

Tajines

Illustrations pas à pas



Précisions utiles

* Le temps de cuisson **des viandes** varie selon sa qualité (viande d'agneau ou de bœuf) ou selon la marmite utilisée.
La cuisson dans une cocotte minute varie entre 45 à 50 minutes, contrairement à une marmite normale, où elle varie entre 1h à 1h½ h et plus. Il est recommandé de vérifier la cuisson pendant la préparation et d'ajouter de l'eau si nécessaire.
* Le temps de cuisson **du poulet** varie selon sa qualité (poulet ordinaire ou fermier) et selon la marmite utilisée.
La cuisson dans une cocotte minute varie entre 25 à 30 minutes, contrairement à une marmite normale, où elle varie entre 45 à 55 minutes. Il est recommandé de vérifier la cuisson pendant la préparation et d'ajouter de l'eau si nécessaire.
* Il est préférable de cuire **le poisson** de 15 à 25 minutes environ, afin de conserver sa valeur nutritive. Sa cuisson varie selon le genre et quantité du poisson choisi.

Réalisation :
Rachida AMHAOUCHE

Texte :
Btissame GHAZI
Najim CHARRAOUE

Editions CHAARAOUI I

15 - 17 Lot. Epinal - mâarif - Casablanca - Maroc
Tél. : (+212) 22 99 06 94 Fax. : (+212) 22 99 06 98
e.mail : contact@editionschaaraoui.com
www.editionschaaraoui.com

Distribution en France : ALLANES NEGOCE
Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

© 2007 Les Editions Chaaraoui
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Imprimé en Chine

Tajines
Dépôt légal : 2007/2511
ISBN : 9954-1-3005-5

Viande p.2

Poulet p.27

Poissons p.44

Tajine de viande aux amandes

4 à 5 personnes

- *1 gros oignon haché*
- *½ verre à thé d'huile*
- *3 gousses d'ail hachées*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *¼ de c.à.c. de paprika*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 kg de viande de tajine*
- *1 litre et ¼ d'eau*

Décoration :
- *1 petit bol d'amandes*

Préparation :

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon avec l'huile, l'ail, le sel, le poivre, le gingembre, le paprika, les pistils de safran et la viande.

Une fois l'oignon sué et la viande dorée, verser l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 40 minutes et veiller à garder un peu de sauce.

Faire ébouillanter les amandes, les monder, les essuyer avec une serviette puis les frire.

Disposer la viande dans un plat de présentation, arroser de sauce puis décorer avec les amandes frites.

Tajine de viande aux oignons et aux raisins secs

4 personnes

- *4 oignons ciselés*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 écorce de cannelle*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 kg de viande de tajine*
- *1 litre d'eau*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*
- *3 c.à.s. de sucre semoule*
- *250 g de raisins secs*

Préparation :

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile avec l'écorce de cannelle, l'ail, le sel, le gingembre, le safran pur et le colorant. Ajouter la viande et remuer de temps à autre. Verser l'eau dès que l'oignon soit sué. Couvrir et laisser cuire.

Après 40 minutes de cuisson, ajouter la cannelle en poudre, le sucre et les raisins secs. Laisser cuire tout en gardant un peu de sauce pour servir.

Disposer la viande dans un plat de présentation, verser la sauce et garnir de raisins secs.

Tajine de viande aux olives vertes cassées (Meslalla)

4 personnes

- *1 oignon haché*
- *½ verre à thé d'huile*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *1 kg de viande de tajine*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 litre d'eau*
- *1 bol d'olives meslalla*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *morceaux d'écorce d'un citron confit*

Décoration :

- *quartiers de citron confit*

Préparation :

Disposer l'oignon dans une marmite sur feu moyen avec l'huile, l'ail et la viande. Faire saisir le tout puis ajouter le sel, le gingembre et le safran. Bien remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué et les ingrédients bien incorporés. Augmenter le degré du feu, verser l'eau et couvrir pendant 35 minutes.
Dénoyauter les olives et les pocher dans de l'eau pendant 5 minutes pour réduire leur acidité.

Ouvrir la marmite (ajouter l'eau si nécessaire), ajouter le cumin, le paprika, le persil, les lamelles de citron confit et les olives meslalla. Couvrir et laisser cuire pendant 10 autres minutes.

Servir le tajine de viande aux olives meslalla décoré avec les quartiers de citron confit et accompagné d'une salade selon le goût.

Tajine de viande au chou-fleur

4 à 5 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *1 oignon haché*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 litre et ¼ d'eau*
- *1 kg de chou-fleur*
- *2 c.à.s. de jus de citron*

Décoration :

- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Dans une marmite sur feu doux, faire saisir la viande avec l'huile, le sel, l'oignon, l'ail écrasé, le gingembre et le safran. Remuer de temps à autre jusqu'à coloration des ingrédients. Verser l'eau, couvrir et laisser mijoter pendant 35 minutes. Ajouter l'eau si nécessaire.

Couper le chou-fleur en petites branches et les laver. Les ajouter à la viande avec du jus de citron. Laisser cuire pendant 15 minutes.

Disposer la viande dans un plat, garnir de chou-fleur et décorer avec du persil haché.

Tajine de viande aux artichauts sauvages

4 à 5 personnes

- *2 oignons hachés*
- *750 g de viande*
- *1 verre à thé d'huile*
- *2 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 litre et ½ d'eau*
- *1 kg d'artichauts sauvages*
- *½ citron*
- *1 c.à.c. de coriandre hachée*

Préparation :

Sur feu doux, faire revenir l'oignon haché avec la viande dans l'huile. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué puis ajouter l'ail, le sel, le gingembre, le poivre et le safran. Remuer jusqu'à homogénéisation des ingrédients, ajouter l'eau et laisser cuire pendant 50 minutes.

Effeuiller les artichauts, enlever le foin et les disposer dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas.

Dix minutes avant la fin de cuisson, ajouter les artichauts, la coriandre et 1 cuillère à café de jus de citron. Laisser mijoter en vérifiant la cuisson de la viande.

Servir chaud comme plat principal accompagné d'une salade selon le goût.

Tajine de viande aux oignons et aux tomates

4 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *du sel*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *1 litre d'eau*
- *2 oignons découpés en rondelles*
- *4 tomates découpées en rondelles*
- *1 c.à.c. de persil hachée*

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir la viande avec l'huile et l'oignon puis saler. Ajouter l'ail et épicer, en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit sué et les ingrédients bien incorporés. Verser l'eau dans la marmite, couvrir et laisser cuire pendant 35 minutes.

Ouvrir la marmite (ajouter l'eau si nécessaire), disposer les rondelles d'oignons, de tomates et le persil. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes en gardant un peu de sauce.

Disposer la viande avec l'oignon et les tomates puis verser la sauce. Servir avec une salade.

Tajine de viande aux petits pois et aux carottes

4 à 5 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 litre et ¼ d'eau*
- *1 kg de carottes*
- *1 kg de petits pois*

Laver la viande, la disposer dans une marmite, sur feu moyen, avec l'huile, l'oignon et l'ail. Ajouter le sel, le safran et le gingembre tout en remuant de temps à autre. Une fois l'oignon sué et les ingrédients incorporés, verser l'eau puis couvrir et laisser cuire pendant 40 minutes.

Éplucher, laver et couper en deux les carottes, enlever l'intérieur, puis les couper en demi anneaux et les ajouter avec les petits pois dans la marmite. (Ajouter l'eau si nécessaire). Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes.

Disposer la viande dans un plat, verser la sauce et garnir avec les légumes. Servir le tajine accompagné d'une salade selon le goût.

Tajine de viande aux fenouils

4 à 6 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *1 oignon haché*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 litre d'eau*
- *1 kg de fenouils*
- *2 c.à.s. de jus de citron*

Décoration :

- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Laver la viande, la disposer dans une marmite sur feu doux et faire saisir dans l'huile. Ajouter l'ail, l'oignon, le sel, le safran et le gingembre. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué et la viande dorée.

Verser l'eau, couvrir et augmenter le degré du feu. Laisser cuire pendant 35 minutes. Entre temps, éplucher, laver et couper les fenouils en quartiers.

Ajouter les fenouils et l'eau si nécessaire, couvrir et cuire encore pendant 15 minutes puis aromatiser de jus de citron.

Disposer la viande dans un plat, garnir de fenouils et décorer de persil haché.

Tajine de viande aux fèves

4 à 6 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *1 oignon haché*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 litre et ¼ d'eau*
- *1,5 kg de fèves vertes*
- *1 c.à.s. de jus de citron*

Décoration :

- *4 quartiers de citron confit*
- *des olives rouges*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir la viande avec l'huile, l'oignon, l'ail puis saler. Ajouter le safran, le gingembre et bien remuer puis ajouter l'eau et augmenter le degré du feu. Couvrir et laisser cuire 45 minutes jusqu'à complète cuisson de la viande.

Entre temps, éplucher les fèves, équeuter et faire des entailles au bout.

15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les fèves et le jus de citron puis couvrir.
Ajouter l'eau si nécessaire.

Disposer la viande et les fèves dans un plat, décorer avec les quartiers de citron confit et les olives rouges.

Tajine de viande aux côtes de chardons (guernina)

4 personnes

- *750 g de viande de bœuf*
- *¼ de verre à thé d'huile de table*
- *¼ de verre à thé d'huile d'olive*
- *1 oignon moyen râpé*
- *un peu de sel*
- *un peu de poivre*
- *¼ de c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *1 litre d'eau*
- *2 bouquets de guernina*
- *2 c.à.s. de jus de citron*
- *½ citron*

Décoration :

- *citron confit*
- *persil haché*

Préparation :

Disposer la viande, lavée au préalable, dans une marmite sur feu moyen puis ajouter l'huile, l'oignon, le sel, les épices et l'ail. Remuer jusqu'à ce que la viande soit dorée et les ingrédients incorporés. Verser l'eau, couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes (ajouter l'eau si nécessaire).

Entre temps, nettoyer la guernina :
Éliminer la peau externe et les épines aux côtés. Couper en petites longueurs et disposer dans de l'eau citronnée.

Ouvrir la marmite, y ajouter la guernina, le jus de citron et laisser cuire 15 minutes.
Disposer la viande et la guernina dans un plat, décorer avec des morceaux de citron confit et le persil haché.

Note : la viande de bœuf peut être remplacée par la viande de mouton.

Tajine de viande aux aubergines

6 personnes

- *1,5 kg de viande*
- *¾ de verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 litre et ¼ d'eau*
- *½ kg de petits oignons*
- *½ kg d'aubergines*
- *1 œuf battu*
- *1 bol de farine mélangée avec ½ sachet de levure chimique*

Tomates confites :

- *750 g de tomates découpées*
- *½ oignon râpé*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *un peu de sel*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*
- *3 c.à.s. de sucre semoule*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, disposer la viande avec l'huile, l'oignon, l'ail, le sel, le gingembre et le safran. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué.

Mouiller d'eau, couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes. Ajouter les petits oignons et l'eau si nécessaire puis laisser mijoter 15 autres minutes.

Pour confire les tomates : disposer les tomates découpées dans une poêle avec l'oignon râpé, l'huile, le sel, la cannelle et le sucre. Remuer jusqu'à ce que le jus soit évaporé et les tomates confites.

Laver, découper en rondelles et saler les aubergines. Plonger chaque rondelle dans l'œuf battu puis l'enrober dans la farine mélangée avec la levure. Faire frire les aubergines dans un bain d'huile brûlant.

Servir la viande avec la sauce et garnir avec les rondelles d'aubergines frites décorées de tomate confite et des petits oignons.

Tajine de viande aux poivrons

4 personnes

- *750 g de viande sans os*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *2 feuilles de laurier*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *2 oignons découpés en rondelles*
- *du sel et du poivre*
- *1 grand verre d'eau*
- *1 poivron vert découpé en anneaux*
- *1 poivron rouge découpé en anneaux*
- *1 poivron jaune découpé en anneaux*
- *1 boîte de champignons (140 g)*
- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Faire saisir la viande dans une marmite sur feu doux, avec le beurre, les feuilles de laurier, l'ail écrasé et les rondelles d'oignons. Saler, poivrer puis verser l'eau.

Laisser cuire la viande pendant 35 minutes, ajouter les rondelles de poivrons et les champignons. Couvrir pendant quelques minutes puis ouvrir et laisser réduire la sauce.

Disposer la viande dans un plat, arroser de sauce, garnir de poivrons et de persil haché.

Tajine de viande kedra

4 personnes

- *1 kg de viande*
- *3 oignons*
- *100 g de beurre*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 bol d'amandes pochées et mondées*
- *2 litres d'eau*
- *1 bol de riz*
- *un peu de safran colorant*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. de beurre*

Ciseler l'oignon, faire revenir dans une marmite avec le beurre, le sel, le poivre, le gingembre, le safran colorant et les pistils de safran pur. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué.

Ajouter les morceaux de viande et les amandes à l'oignon, remuer de temps à autre jusqu'à homogénéisation des ingrédients. Verser l'eau dans la marmite, couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes tout en vérifiant la cuisson.

Préparation du riz :
Disposer le riz dans une casserole, y ajouter deux bols de bouillon de viande, le safran, le sel, le poivre et le beurre. Laisser mijoter sur feu doux jusqu'à complète cuisson.

Servir la viande arrosée de sauce et garnie de riz et des amandes.

Tajine de viande aux dattes

4 personnes

- *1 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 litre d'eau*
- *1 bol de dattes dénoyautées*
- *2 c.à.s. de miel*

Décoration :

- *quelques dattes fourrées de noix*

Dans une marmite sur feu moyen, faire dorer l'oignon haché dans de l'huile.

Ajouter les morceaux de viande, la cannelle, le poivre, le sel, le safran colorant et pur. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que la viande soit dorée. Verser l'eau dans la marmite, couvrir et laisser cuire pendant 35 minutes. Ajouter l'eau si nécessaire.

Ouvrir la marmite, y ajouter les dattes et le miel. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 autres minutes.

Servir le tajine garni de dattes fourrées de noix.

Tajine de viande aux petits coings (lquim) et aux gombos (mlokhiyas)

4 à 5 personnes

- *2 oignons hachés*
- *750 g de viande*
- *1 verre à thé d'huile d'olive*
- *du sel selon le goût*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 litre et ¼ d'eau*
- *1 tomate découpée en petits morceaux*
- *125 g de mlokhiya (gombos)*
- *500 g de petits coings (lquim)*

Préparation :

1- Dans une cocotte-minute sur feu doux, faire saisir l'oignon et la viande dans de l'huile. Ajouter le sel, le gingembre, le safran colorant et pur puis remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'oignon soit sué. Augmenter le degré du feu, ajouter la tomate et verser l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes.

2- Entre temps, laver les mlokhiyas, retirer les tiges. Prendre un peu de sauce de la cocotte, la verser dans une casserole et y faire cuire les mlokhiyas pendant 15 minutes.
Laver les petits coings, les couper en deux et les épépiner puis les placer dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas.
15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les lquims à la viande et couvrir.

Disposer la viande dans un plat et arroser de sauce. Garnir de petits coings et de mlokhiyas. Servir chaud accompagné d'une salade au choix.

Tajine Essaouira aux sept légumes

6 personnes

- *1 kg de viande*
- *¼ de verre à thé d'huile d'olive*
- *¼ de verre à thé d'huile de table*
- *½ c.à.c. de sel*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 tomate*
- *1 oignon*
- *2 navets*
- *2 pommes de terre*
- *3 carottes épluchées*
- *2 courgettes*
- *1 bol de petits pois*
- *1 grand verre d'eau*
- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Laver et éplucher les légumes. Épépiner et découper les tomates en petits morceaux. Découper l'oignon en rondelles puis les navets et les pommes de terre en lamelles. Gratter les carottes, les courgettes et les couper en deux. Ôter le cœur et découper en lamelles.

Dans un tajine spécial pour la cuisson, faire saisir la viande dans l'huile d'olive et de table. Saler et remuer jusqu'à ce que la viande soit dorée.

Ajouter l'ail écrasé, le paprika, le gingembre, le poivre, le safran colorant puis remuer pour incorporer les ingrédients. Verser l'eau, couvrir le tajine et le laisser sur le feu jusqu'à mi-cuisson de la viande.

Ouvrir, disposer les légumes soigneusement en-dessus de la viande, ajouter les petits pois et le persil haché. Couvrir le tajine et laisser cuire pendant 30 autres minutes, en vérifiant la cuisson.

Conseil :
Le tajine peut être cuit sur du charbon (la durée de cuisson sera plus longue). Par contre, si on le cuit sur une cuisinière, il faudrai le placer sur une plaque métallique qui se vend dans les marchands de poterie.

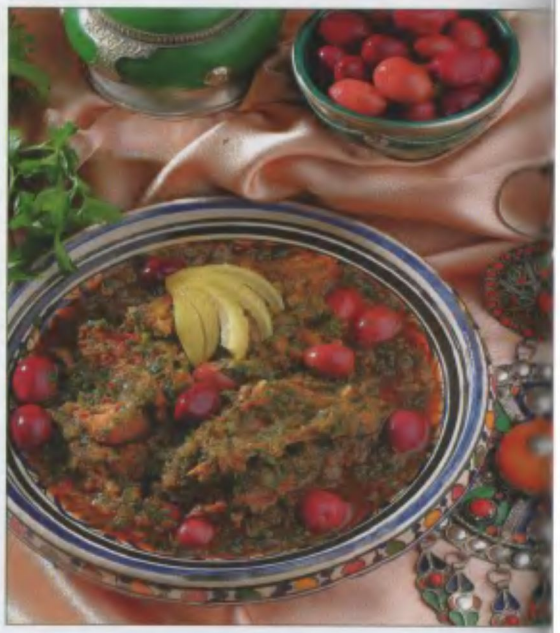
Tajine de viande au persil

6 personnes

- *1,5 kg de viande*
- *½ verre à thé d'huile*
- *2 oignons hachés*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *½ c.à.c. de gingembre*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *1 litre d'eau*
- *1 écorce de cannelle*
- *½ c.à.c. de paprika*
- *1 bol de persil haché*
- *1 c.à.s. de jus de citron*

Décoration :

- *du citron confit et des olives rouges*



Préparation :

Laver la viande, la disposer dans une marmite sur feu doux, avec l'huile et la moitié de l'oignon. Une fois l'oignon sué, ajouter le sel, le safran, le gingembre et l'ail. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés et la viande dorée. Verser l'eau, couvrir et laisser cuire environ 40 minutes. Ajouter l'eau si besoin est.

Ouvrir la marmite et ajouter le reste de l'oignon haché, l'écorce de cannelle, le paprika, le persil haché et le jus de citron. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
Servir le plat décoré de citron confit et d'olives rouges.

Variante : Les olives peuvent être pochées pendant 5 minutes pour réduire leur acidité.

Tajine de poulet au cumin

4 à 5 personnes

- *½ verre à thé d'huile de table*
- *½ verre à thé d'huile d'olive*
- *8 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *3 c.à.s. de cumin*
- *5 cuisses de poulet ou 1 poulet entier découpé en morceaux*
- *1 verre à thé d'eau*

Garniture :

- *pommes de terre frites*

Préparation :

Dans une marmite, mélanger l'huile de table et d'olive, l'ail, le sel, le safran colorant, les pistils de safran pur et le cumin. Ajouter les morceaux de poulet. Couvrir et laisser mariner pendant 1 heure dans le réfrigérateur. Faire revenir le poulet pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre.

Verser l'eau, laisser cuire environ 30 minutes sur feu moyen jusqu'à cuisson complète du poulet.

Servir le plat accompagné de sauce et garni de frites.

Tajine de poulet aux carottes

4 à 6 personnes

- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *du sel*
- *½ verre à thé d'huile d'olive*
- *½ verre à thé d'huile de table*
- *1 oignon haché*
- *1 poulet de 1.5 kg*
- *1 kg de carottes*
- *½ litre d'eau*
- *des olives rouges*
- *½ citron confit*
- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Dans un bol mélanger le safran colorant, le gingembre, le poivre, le sel avec l'huile d'olive et de table.

Bien laver le poulet, le couper en 8 morceaux et les disposer sur l'oignon haché dans un tajine. Arroser avec le mélange d'épices et d'huile.

Éplucher et couper les carottes en deux pour enlever le coeur, puis les couper en lamelles d'environ 5 cm. Ajouter au poulet, verser l'eau et couvrir. Laisser cuire sur feu doux pendant 1 heure. (ajouter l'eau si nécessaire).

Ajouter les olives rouges et le citron confit dans les dernières 5 minutes de cuisson. Présenter garni de persil haché.

Tajine de poulet aux pois chiches

4 à 5 personnes

- *1 bol de pois chiches trempés* et mondés*
- *1 poulet de 1,5 kg découpé*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *1 litre d'eau*
- *1 poivron rouge*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir le poulet avec l'huile, l'oignon, l'ail, le sel, le safran, le paprika et le poivre. Ajouter les pois chiches mondés, remuer de temps à autre puis verser l'eau.

Couvrir la marmite environ 35 minutes jusqu'à cuisson du poulet et des pois chiches (ajouter l'eau si nécessaire). Mettre le poivron rouge découpé en petits dés. Laisser mijoter en préservant un peu de sauce.

***Les pois chiches trempés :** pois chiches mis dans de l'eau la veille ou durant quelques heures pour qu'ils gonflent.

Tajine de poulet au beurre rance (smen)

4 à 5 personnes

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *du sel et du poivre*
- *2 c.à.s. de jus de citron*
- *2 oignons hachés*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 c.à.c. de beurre rance (smen)*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 litre d'eau*
- *1 citron confit*
- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *1 c.à.s. de persil haché*

Préparation :

Mariner le poulet, préalablement lavé, dans un récipient avec l'ail, le sel, le poivre et le jus de citron. Couvrir et réserver au frais durant 1 heure.

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir le poulet, en ajoutant l'oignon, l'huile, le sel, le poivre, le gingembre, le beurre rance, le safran pur et colorant. Remuer de temps à autre jusqu'à dorure du poulet puis verser l'eau.

Couvrir la marmite jusqu'à cuisson du poulet (environ 35 minutes). Ajouter le citron confit, le persil et la coriandre hachés, laisser mijoter en gardant un peu de sauce.

Tajine de poulet aux poires

6 personnes

- *2 oignons hachés*
- *½ verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *1 écorce de cannelle*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 bouquet de coriandre*
- *2 poulets de 1.250 kg chacun*
- *¾ de litre (750 ml) d'eau*

Pour confire les poires :

- *1 kg de poires*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *quelques écorces de cannelle*
- *1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger*
- *3 c.à.s. de sucre semoule*
- *4 c.à.s. de miel*

Décoration :

- *1 c.à.s. de graines de sésame nettoyées et grillées*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, disposer l'oignon, l'huile, le sel, l'écorce de cannelle, le safran colorant, le gingembre et le bouquet de coriandre. Ajouter le poulet. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'oignon soit sué et les ingrédients incorporés.

Verser l'eau, couvrir et laisser cuire pendant 35 minutes, en vérifiant la cuisson du poulet.

Entre temps, laver, éplucher et pocher les poires pendant 8 mn. Égoutter et y ajouter le beurre, les écorces de cannelle, l'eau de fleurs d'oranger, le sucre semoule et le miel. Remuer de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient confites. Laisser refroidir, couper en deux et épépiner.

Disposer le poulet sur un plat, garnir des moitiés de poires confites. Arroser de sauce et décorer avec les graines de sésame grillées.

Tajine de poulet aux pommes confites

4 à 5 personnes

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *½ verre à thé d'huile*
- *2 oignons hachés*
- *du sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 c.à.c. de coriandre en poudre*
- *½ litre d'eau*
- *1 écorce de cannelle*
- *1 c.à.s. de sucre semoule*

Pour confire les pommes :

- *3 pommes*
- *1 grand verre d'eau*
- *1 c.à.c. de beurre*
- *1 écorce de cannelle*
- *4 c.à.s. de sucre semoule*
- *un peu de cannelle en poudre*

Préparation :

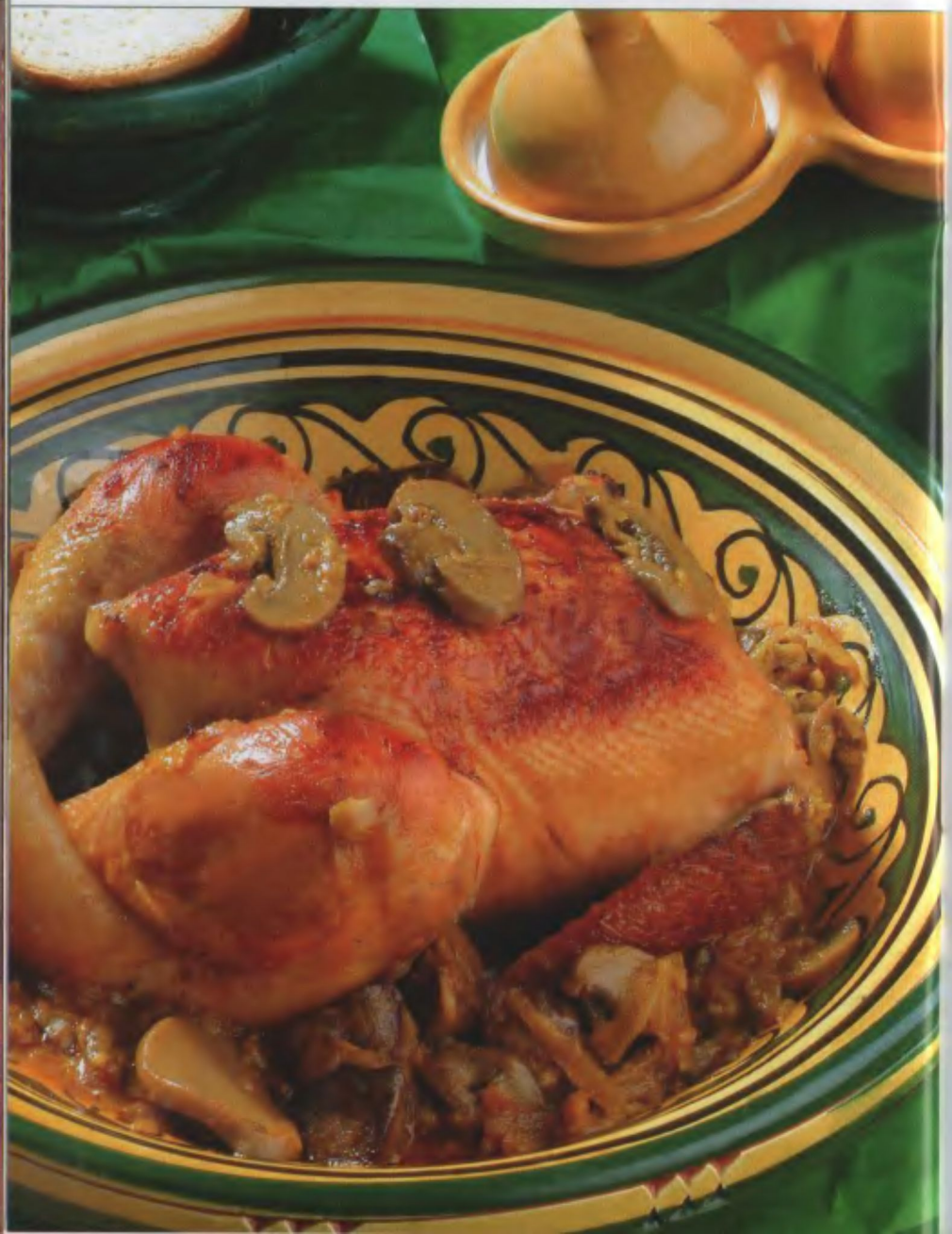
Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir le poulet avec l'huile, l'oignon, le sel, le poivre, le safran colorant, le gingembre et la coriandre en poudre. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'oignon soit sué. Verser l'eau, couvrir et laisser sur le feu pendant 15 minutes.

Ouvrir la marmite, ajouter l'écorce de cannelle et le sucre semoule puis recouvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes jusqu'à cuisson du poulet. Préserver un peu de sauce pour la présentation.

Pour confire les pommes, les éplucher et les évider à l'aide d'un couteau rond puis découper en rondelles. Les pocher dans un grand verre d'eau chaude pendant 5 minutes. Ajouter le beurre, l'écorce de cannelle et le sucre semoule puis remuer de temps à autre jusqu'à ce que les pommes soient confites.

À la présentation, disposer le poulet dans un plat avec la sauce, garnir de rondelles de pommes confites et saupoudrées de cannelle en poudre.

Tajine de poulet aux champignons



4 à 5 personnes

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *1 oignon haché*
- *3 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *½ litre d'eau*
- *1 boîte de champignons en morceaux (140 g)*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *la moitié d'une petite pomme de terre râpée*
- *de l'huile pour friture*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir le poulet avec l'huile, l'oignon haché, l'ail, le sel, le safran colorant, le safran pur et le paprika. Remuer continuellement jusqu'à ce que l'oignon soit sué. Verser l'eau, couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes jusqu'à cuisson du poulet.

Retirer le poulet de la marmite et l'égoutter. Ajouter les champignons, le beurre et la pomme de terre râpée à la sauce puis laisser mijoter sur feu doux tout en préservant la sauce.

Avant de servir, faire dorer tous les côtés du poulet dans un bain d'huile chaud. L'égoutter sur du papier absorbant et servir avec les champignons.

Variante :
Le poulet peut être rôti au four au lieu d'être frit.

Tajine de coquelets aux abricots et l'ananas

4 personnes

- *2 coquelets de 1 kg chacun*
- *½ verre à thé d'huile*
- *2 oignons hachés*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 écorce de cannelle*
- *un peu de safran colorant*
- *¾ de litre d'eau chaude*
- *1 bol d'abricots secs*
- *1 bol de morceaux d'ananas en conserve*

Décoration :

- *amandes pochées, mondées, frites et concassées*

Préparation :

Couper chaque coquelet en deux.

Dans une marmite sur feu moyen, faire saisir les coquelets avec l'huile, l'oignon, l'ail, le sel, le gingembre, l'écorce de cannelle et le safran colorant. Remuer continuellement jusqu'à ce que l'oignon soit sué. Ajouter l'eau chaude, couvrir puis laisser cuire environ 20 mn.

Mettre les abricots secs dans de l'eau pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils gonflent puis les égoutter.

Avant la fin de la cuisson des coquelets, ajouter les abricots et les morceaux d'ananas. Laisser mijoter tout en gardant un peu de sauce.

Servir les coquelets dans un plat garni d'abricots et d'ananas et saupoudrer d'amandes concassées.

Tajine de coquelets aux pruneaux

4 personnes

- *4 coquelets*
- *1 verre à thé d'huile*
- *2 oignons hachés*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 écorce de cannelle*
- *¾ de litre d'eau*

Pruneaux confits :

- *½ kg de pruneaux*
- *3 c.à.s. de sucre semoule*
- *1 c.à.c. de beurre*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*
- *2 écorces de cannelle*

Décoration :

- *1 petit bol d'amandes (pochées, mondées et frites)*
- *1 c.à.s. de graines de sésame grillées*

Préparation :

Dans une marmite et sur feu doux, faire saisir les coquelets avec l'huile, l'oignon, l'ail, le sel, le gingembre, le safran colorant, le safran pur et l'écorce de cannelle. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'oignon soit sué puis verser l'eau et couvrir. Cuire environ 25 minutes tout en vérifiant la cuisson des coquelets.

Pour confire les pruneaux, les pocher les dans de l'eau chaude puis les égoutter. Les disposer dans une casserole sur feu doux. Ajouter le sucre, le beurre, la poudre et les écorces de cannelle et remuer de temps à autre.

Disposer les coquelets dans un plat avec la sauce. Garnir de pruneaux confits et décorer d'amandes frites puis saupoudrer de graines de sésame.

Tajine de poulet m'chermel

4 à 5 personnes

- *2 oignons hachés*
- *1 poulet de 1,5 kg*
- *½ verre à thé d'huile*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *½ litre d'eau*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *1 c.à.s. de citron confit débarassé d'écorce*

Garniture :

- *des olives rouges*

Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, faire revenir l'oignon et les morceaux de poulet avec l'huile, l'ail, le sel, le gingembre et le safran colorant. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'oignon soit sué et les ingrédients incorporés. Verser l'eau, couvrir et laisser cuire environ 30 minutes tout en vérifiant la cuisson du poulet.

Peu avant la fin de la cuisson, ajouter le persil haché et le citron confit. Laisser mijoter, en gardant un peu de sauce.

Servir le poulet dans un plat et garnir d'olives rouges.

Tajine de crevettes aux courgettes

2 personnes

- *3 tomates moyennes*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel et du poivre*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *½ c.à.c. de curcuma*
- *1 c.à.c. de concentré de tomates*
- *1 petit chili haché*
- *2 courgettes moyennes*
- *1 c.à.c. de gingembre frais râpé*
- *1 c.à.s. de jus de citron*
- *500 g de crevettes décortiquées*

Décoration :

- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Équeuter, monder et épépiner les tomates. Découper en petits dés et faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter l'ail, le sel, le poivre, le cumin, le curcuma, le concentré de tomates et le chili haché. Remuer continuellement pour obtenir une sauce épaisse.

Laver les courgettes, retirer les extrémités et découper en petites longueurs de 5 cm. Mettre à cuire avec la sauce tomate.

Ajouter le gingembre frais râpé, le jus de citron et les crevettes. Remuer un peu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Servir ce tajine décoré de persil haché.

Tajine de calamars

4 personnes

- *1 kg de calamars*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *2 feuilles de laurier*
- *du sel et du poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *1 grand verre d'eau*

Garniture :

- *1 c.à.c. de persil haché*
- *1 œuf dur*

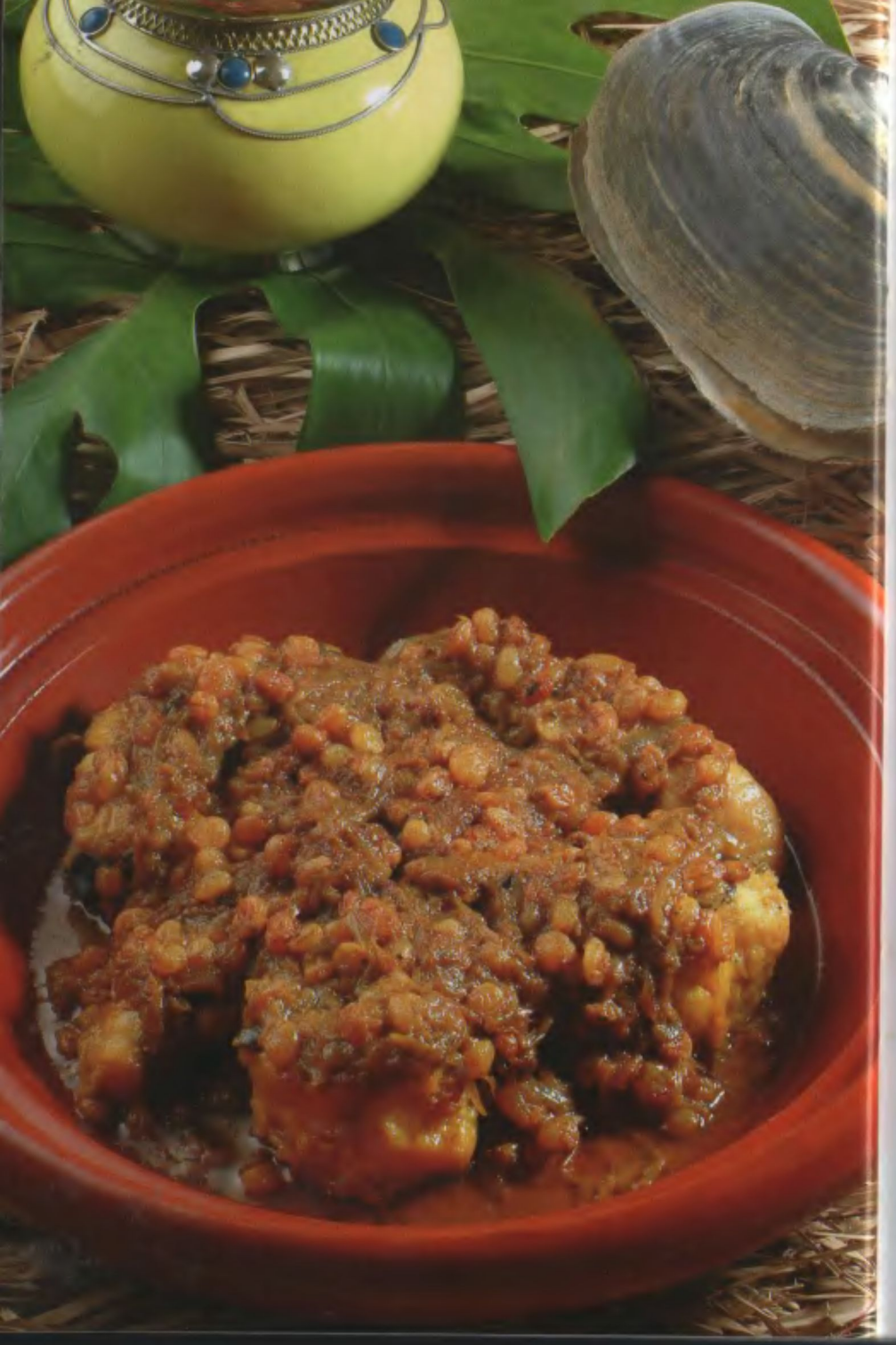
Préparation :

Nettoyer les calamars et les couper en carrés réguliers.

Dans une marmite sur feu moyen, faire revenir l'ail avec l'huile, ajouter les feuilles de laurier, le calamar, le sel, le poivre, le safran colorant et le gingembre. Remuer et verser l'eau. Couvrir et cuire environ 15 minutes jusqu'à complète cuisson des calamars. Préserver un peu de sauce pour la présentation.

Saupoudrer de persil haché et servir le tajine décoré avec l'œuf râpé.

Conseil :
La durée de cuisson dépend de la taille des calamars.



Tajine de congre aux oignons et aux raisins secs

5 à 6 personnes

- *1 oignon râpé*
- *2 c.à.c. de beurre rance (smen)*
- *du sel et du poivre*
- *quelques pistils de safran pur*
- *1 kg et ½ de moreaux de congre*
- *½ verre à thé d'huile*
- *1 c.à.c. de curcuma*
- *3 oignons hachés*
- *1 écorce de cannelle*
- *250 g de raisins secs*
- *1 c.à.s. de sucre semoule*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*

Préparation :

Dans un saladier, mélanger l'oignon râpé, 1 c.à.c. de smen (beurre rance), le sel, le poivre et le safran pur. Y faire mariner les morceaux de poisson pendant 1 h au frais.

Dans une marmite sur feu moyen, faire revenir l'oignon haché avec l'huile, le sel, le poivre, le safran pur, le curcuma, 1 c.à.c. de beurre rance (smen), l'écorce de cannelle et les raisins secs. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué.

Ajouter le poisson, le sucre, la cannelle en poudre et continuer à remuer. Laisser cuire pendant 20 minutes. Servir le poisson garni d'oignons, de raisins secs et arrosé de sauce.

Tajine de poisson aux champignons

3 à 4 personnes

- *750 g de filet de lotte*
- *100 g de beurre*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel et du poivre*
- *½ c.à.c. de curry*
- *un peu de céleri*
- *½ poivron rouge découpé en dés*
- *½ poivron vert découpé en dés*
- *½ poivron jaune découpé en dés*
- *1 boîte de champignons entiers (140 g)*

Décoration :

- *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Laver et couper la lotte en morceaux de taille moyenne.

Poêler les morceaux de lotte, sur feu doux, avec le beurre, l'ail écrasé, le sel, le poivre et le curry. Remuer délicatement.

Ajouter les feuilles de céleri, les poivrons et les champignons. Remuer le tout, couvrir et laisser cuire, sur feu doux, environ 15 minutes.
Servir le poisson chaud décoré de persil haché.

Tajine de poisson aux poivrons

5 personnes

- *1 kg et ½ de merlan grande taille*
- *1 oignon découpé en rondelles*
- *2 tomates découpées en rondelles*
- *½ poivron rouge*
- *½ poivron vert*
- *½ poivron orange*
- *une lamelle de citron*
- *1 verre à thé d'eau*

Charmoula :

- *5 c.à.s. de coriandre et de persil hachés*
- *½ c.à.c. de sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *jus d'½ citron*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table*

Préparation :

Charmoula :
Dans un saladier, mélanger la coriandre, le persil, le sel, le poivre, le paprika, le cumin, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et l'huile de table.

Nettoyer les merlans en enlevant les têtes, laver et couper en darnes. Faire mariner dans la charmoula pendant 1 heure au frais.

Disposer les rondelles d'oignons et de tomates dans un tajine. Couvrir avec les darnes de merlan et ajouter le reste de la charmoula. Couper les poivrons en lamelles, disposer soigneusement dans le tajine et mettre une rondelle de citron au centre. Verser l'eau et laisser cuire sur feu moyen pendant 30 minutes.

Tajine de poisson aux tomates confites

4 personnes

- *1 pageot de 1,5 kg*

Charmoula :

- *5 c.à.s. de coriandre et persil hachés*
- *½ c.à.c. de sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *jus d'½ citron*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et de table*

Tomates confites :

- *750 g de tomates*
- *½ oignon râpé*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. de cannelle en poudre*
- *3 c.à.s. de sucre semoule*
- *quelques cerneaux de noix*

Préparation :

Charmoula :
Mélanger dans un saladier, la coriandre, le persil, le sel, le poivre, le paprika, le cumin, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et de table.

Ôter les nageoires du poisson l'évider et le rincer. Disposer le poisson sur une plaque allant au four et l'enduire de charmoula. Faire mariner environ 1 heure au frais. Enfourner dans un four préchauffé et cuire à 180°C pendant 30 minutes.

Entre temps, monder et découper les tomates. Poêler sur feu moyen avec l'oignon râpé, l'huile, un peu de sel, le poivre, la cannelle en poudre et le sucre. Remuer continuellement jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.

Servir le poisson garni de tomates confites et décoré de noix.

Tajine de poisson aux fenouils et aux racines de céleri

4 personnes

- *½ kg de fenouils*
- *1 racine de céleri*
- *1 ombrine d'1 kg*
- *2 carottes*

Charmoula :

- *5 c.à.s. de coriandre et de persil hachés*
- *½ c.à.c. de sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *un peu de safran colorant*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *jus d'½ citron*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et de table*
- *½ verre à thé d'eau*

Préparation :

Charmoula :
Mélanger dans un saladier la coriandre, le persil, le sel, le poivre, le paprika, le cumin, un peu de safran colorant, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et de table. Faire mariner les morceaux d'ombrine dans la charmoula pendant quelques minutes au frais.

Laver, éplucher les fenouils et la racine de céleri et découper chacun en 8 quartiers comme indiqué sur la photo.

Éplucher, laver et découper en rondelles les carottes. Les disposer au fond d'un tajine et mettre dessus le poisson mariné.

Garnir de quartiers de fenouils et de racine de céleri. Mélanger le reste de la charmoula avec ½ verre à thé d'eau et arroser les légumes avec. Laisser cuire pendant 30 mn. (Ajouter l'eau si nécessaire).

Tajine de poisson aux pommes de terre et aux poivrons

4 personnes

- *1 oignon découpé en rondelles*
- *2 tomates découpées en rondelles*
- *2 pommes de terre découpées en rondelles*
- *2 poissons de 750 g chacun*
- *½ poivron vert*
- *½ poivron rouge*
- *½ poivron jaune*
- *½ citron découpé en rondelles*

Charmoula :

- *5 c.à.s. de coriandre et persil hachés*
- *½ c.à.c. de sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *jus d'½ citron*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et de table*

Préparation :

Charmoula :
Dans un saladier, mélanger la coriandre, le persil, le sel, le poivre, le paprika, le cumin, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et de table.

Sur une plaque allant au four, disposer les rondelles d'oignons, de tomates et de pommes de terre. Mettre les poissons par-dessus et verser la charmoula.

Laver et découper en demi anneaux tous les poivrons. Disposer sur les poissons et garnir avec les rondelles de citron. Enfourner dans un four préchauffé à température moyenne et laisser cuire 30 minutes.

Servir chaud.

Tajine de rougets aux oignons et aux tomates

2 personnes

- *2 oignons hachés*
- *4 c.à.s. d'huile d'olive*
- *3 tomates pelées et découpées en petits morceaux*
- *½ c.à.c. de cannelle en poudre*
- *½ c.à.c. de coriandre sèche moulue*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *½ c.à.c. de curcuma*
- *quelques pistils de safran pur*
- *du sel*
- *4 rougets de taille moyenne*
- *1 c.à.s. de citron confit en dés*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *1 bol d'olives vertes dénoyautées*

Préparation :

Dans une poêle sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les tomates, la cannelle en poudre, la coriandre sèche, le cumin, le curcuma, le safran pur et le sel. Remuer jusqu'à homogénéisation des ingrédients et évaporation du jus.

Ajouter le poisson sur la sauce et couvrir. Laisser cuire pendant 20 minutes. Avant la fin de la cuisson de 5 minutes, ajouter le citron confit, le persil haché et les olives vertes.

Servir chaud.

Tajine de poisson aux olives

4 à 5 personnes

- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *1 c.à.c. de coriandre sèche*
- *du sel et du poivre*
- *jus d'½ citron*
- *1 c.à.s. et ½ de coriandre hachée*
- *1 c.à.s. et ½ de persil haché*
- *6 gousses d'ail écrasées*
- *1 verre à thé d'huile d'olive*
- *1 kg de darnes de poisson blanc*
- *1 petit bol d'olives vertes dénoyautées*

Préparation :

Charmoula :
Mélanger dans un saladier le paprika, le cumin, la coriandre sèche, le sel, le poivre, le jus de citron, la coriandre hachée, le persil haché, l'ail écrasé et l'huile d'olive.

Disposer les darnes de poisson sur une plaque allant au four et enduire de charmoula.

Couvrir avec du papier aluminium et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure. Enfourner dans un four préchauffé à température moyenne pendant 15 minutes. Retirer le papier aluminium, ajouter les olives vertes et remettre au four 5 autres minutes pour faire dorer le poisson.

Servir chaud.

Sommaire

Tajines de viande

Tajine de viande aux amandes ... 2
Tajine de viande aux oignons et aux raisins secs ... 4
Tajine de viande aux olives vertes cassées (Meslalla) ... 6
Tajine de viande au chou-fleur ... 7
Tajine de viande aux artichauts sauvages ... 8
Tajine de viande aux oignons et aux tomates ... 10
Tajine de viande aux petits pois et aux carottes ... 11
Tajine de viande aux fenouils 12
Tajine de viande aux fèves ... 13
Tajine de viande aux côtes de chardons (guernina) ... 14
Tajine de viande aux aubergines . 16
Tajine de viande aux poivrons .. 18
Tajine de viande kedra ... 20
Tajine de viande aux dattes ... 21
Tajine de viande aux petits coings (lquim) et aux gombos (mlokhiyas) ... 22
Tajine Essaouira aux sept légumes ... 24
Tajine de viande au persil ... 26

Tajines de poulet

Tajine de poulet au cumin ... 27
Tajine de poulet aux carottes 28
Tajine de poulet aux pois chiches 30
Tajine de poulet au beurre rance (smen) ... 31
Tajine de poulet aux poires ... 32
Tajine de poulet aux pommes confites ... 34
Tajine de poulet aux champignons 36
Tajine de coquelets aux abricots et l'ananas ... 38
Tajine de coquelets aux pruneaux 40
Tajine de poulet m'chermel ... 42

Tajines de poisson

Tajine de crevettes aux courgettes ... 44
Tajine de calamars ... 46
Tajine de congre aux oignons et aux raisins secs ... 48
Tajine de poisson aux champignons ... 50
Tajine de poisson aux poivrons .. 52
Tajine de poisson aux tomates confites ... 54
Tajine de poisson aux fenouils et aux racines de céleri ... 56
Tajine de poisson aux pommes de terre et aux poivrons ... 58
Tajine de rougets aux oignons et aux tomates ... 60
Tajine de poisson aux olives ... 62

Tajines